Guide des 13 herbes miraculeuses pour votre bien-être

Julie Duchesnay

Guide des 13 herbes miraculeuses pour votre bien-être

par Julie Duchesnay

Guide des 13 herbes miraculeuses pour votre bien-être

Julie Duchesnay

Copyright © 2013, Julie Duchesnay

Tous droits réservés

Copyright

Ce livre est protégé par le droit d'auteur. Tous les droits sont exclusivement réservés à son auteur. Aucune partie de cet ouvrage ne peut être republiée, reproduite, distribuée ou transmise, sous quelques formes que ce soit, sans le consentement écrit de l'auteur, excepté dans le cas de brèves citations et autres usages non-commerciaux autorisés par la loi sur le copyright.

Avertissement

Le présent ouvrage est publié à titre purement informatif au sujet des herbes aromatiques. L'utilisation des informations de cet ouvrage est sous l'entière responsabilité du lecteur. Bien que tous les efforts aient été mis en œuvre pour être aussi précis et complet que possible, l'auteur ne garantit pas à tout moment que le contenu soit exact. Bien que toutes les actions aient été entreprises pour vérifier l'exactitude des informations du présent ouvrage, l'auteur ne pourrait nullement être tenu responsable d'erreurs, omissions ou interprétations contraires issues de cet ouvrage. Cet ouvrage n'est pas destiné à être utilisé comme une source de conseil juridique, commercial ou comptable.

Introduction

« Une herbe est l'ami des médecins et la louange des cuisiniers. »

Charlemagne

À travers ce « Guide des 13 herbes miraculeuses pour votre bien-être », découvrez (ou redécouvrez) les herbes aromatiques.

Sachez que les herbes aromatiques permettent de transformer rapidement et facilement n'importe quel plat ordinaire en plat délicieux et sublimé ! C'est pourquoi, elles sont « miraculeuses ».

Tout d'abord, je vous donne quelques conseils généraux sur les herbes aromatiques : comment les choisir, les conserver et les consommer.

Ensuite, je vous présente treize herbes que j'ai soigneusement sélectionnées. Je vous explique en quoi les herbes aromatiques sont bonnes pour la santé. Elles ont cette particularité d'offrir plus de bienfaits que certains fruits et légumes. Certaines herbes offrent des avantages que vous ne trouverez pas ailleurs !

Il est prouvé scientifiquement que de nombreuses herbes culinaires (fraîches ou séchées) possèdent, entre autre, des antioxydants qui peuvent nous protéger contre les maladies telles que le cancer et les maladies cardiovasculaires.

Dans ce guide, vous allez découvrir de merveilleuses et de nombreuses possibilités de cuisiner grâce aux herbes aromatiques. Il vous est proposé toute une série de conseils pour vous aider à profiter de la saveur des herbes aromatiques dans votre cuisine tout en améliorant votre santé !

Enfin, vous êtes invités à faire ce voyage passionnant au cœur de la nature et de découvrir (ou de redécouvrir) toutes les possibilités qui s'offrent à vous avec un peu d'imagination et d'originalité !

Sommaire

Introduction

Sommaire

Chapitre 1

Conseils généraux sur les herbes aromatiques

1. Est-il préférable d'utiliser des herbes aromatiques fraîches ou des herbes aromatiques séchées ?

2. Quand choisir des herbes aromatiques ?

3. Comment conserver des herbes aromatiques fraîches ?

4. Comment se lavent les herbes aromatiques ?

5. Comment préparer les herbes aromatiques ?

6. Quand ajouter des herbes pendant la préparation des aliments ?

7. Comment congeler ses herbes ?

Chapitre 2

À la découverte des herbes aromatiques dans votre cuisine

1. LE PERSIL

Propriétés :

Diverses utilisations :

Idées recettes :

Idée originale

Le saviez-vous ?

2. LE LAURIER

Propriétés :

Idées recettes :

3. LE THYM

Propriétés :

Idées recettes :

Idées originales :

4. LE BASILIC

Propriétés :

Idées recettes :

5. LA CIBOULETTE

Propriétés :

Idées recettes :

6. LA CORIANDRE

Propriétés :

Origine :

Mode de préparation :

Idées recettes :

7. L'ANETH

Propriétés :

Mode de préparation :

Idées recettes :

8. LA MENTHE

Propriétés :

Idées recettes :

Recette originale : smoothie aux fraises

9. L'ORIGAN

Propriétés :

Idées recettes :

10. LE ROMARIN

Propriétés :

Idées recettes :

Idée originale :

11. LA SAUGE

Propriétés :

Idées recettes :

12. L'ESTRAGON

Propriétés :

Idées recettes :

13. LA SARRIETTE DES MONTAGNES

Propriétés :

Idées recettes :

Conclusion

Chapitre 1

Conseils généraux sur les herbes aromatiques

1. Est-il préférable d'utiliser des herbes aromatiques fraîches ou des herbes aromatiques séchées ?

Je vous conseille d'utiliser trois fois plus d’herbes fraîches que d’herbes séchées dans une recette. En cas de substitution, vous aurez souvent plus de succès en remplaçant les herbes séchées par des herbes fraîches, plutôt que l'inverse. Par exemple, pensez à une salade de pommes de terre avec du persil frais plutôt que séché !

Les herbes fraîches du jardin incluent le persil, le basilic, la ciboulette, la coriandre, l'aneth et la menthe.

Les herbes telles que le thym, l'origan, le romarin, la sauge, l'estragon français et la sarriette des montagnes sont satisfaisantes dans les deux formes fraîches et sèches.

2. Quand choisir des herbes aromatiques ?

Achetez les herbes juste avant leur utilisation. Vous les trouverez facilement chez tous les commerçants.

3. Comment conserver des herbes aromatiques fraîches ?

Les herbes aromatiques fraîches peuvent être stockées dans un sac en plastique ouvert ou un sac en plastique perforé dans le bac à légumes de votre réfrigérateur pendant quelques jours. Si vous ne parvenez pas à trouver des sacs perforés dans les commerces, créez-les vous-même : à l'aide d'un couteau pointu, faites plusieurs petits trous réguliers.

Si vous avez plus d'herbes que vous ne pouvez en consommer, faites des bouquets que vous associerez avec vos plantes et que vous installerez dans toute votre maison. Utilisez des herbes simples, des combinaisons d'herbes ou des herbes mélangées avec d'autres fleurs. Pour préserver l'arôme et la couleur de vos bouquets d'herbes, placez-les hors du soleil direct.

4. Comment se lavent les herbes aromatiques ?

Lavez les herbes aromatiques quelques minutes avant leur utilisation. Lavez de petites quantités d'herbes soigneusement sous l'eau courante. Secouez-les ou essorez-les dans une essoreuse à salade. Enlevez toute trace d'humidité avec un essuie-tout propre.

Si vous lavez une plus grande quantité d'herbes aromatiques en une seule fois, traitez-les comme vous le feriez avec une salade. Placez-les dans un évier rempli d'eau froide puis secouez-les. Sortez-les de l'eau et transférez-les vers un bol pour que la saleté et la poussière restent dans l'eau. Jetez l'eau et répétez le processus de lavage jusqu'à ce que la saleté et la poussière aient disparu et que l'eau soit claire.

5. Comment préparer les herbes aromatiques ?

Pour la plupart des recettes, sauf indication contraire, hachez les herbes finement avec un couteau de chef sur une planche à découper ou coupez-les avec des ciseaux de cuisine. Pour accélérer la coupe avec des ciseaux, coupez grossièrement les herbes dans un petit bol et coupez d’avant en arrière avec vos ciseaux.

Pour couper de grandes feuilles, telles que le basilic, en chiffonnade ou en fines lamelles, c’est très simple : empilez trois à cinq feuilles en rouleau serré, puis coupez-les en fines lamelles avec un couteau pointu.

Alors que certaines recettes demandent un brin ou quelques brins d'herbes, normalement les parties de la plante récoltées sont les feuilles.

- Pour les herbes avec des tiges plus robustes, comme le thym, l'origan, le romarin et la sauge, coupez les feuilles avec vos doigts en les passants le long de la tige de haut en bas.
- Avec de petites plantes à feuilles telles que le thym, utilisez les feuilles et les tiges pour la cuisson au début de la saison. Plus tard dans la saison, quand les tiges deviennent plus dures, utilisez uniquement les feuilles.
- Pour les herbes à tiges tendres, comme le persil et la coriandre, coupez une partie de la tige avec les feuilles.

Je vous déconseille l’utilisation d’un mixeur.

6. Quand ajouter des herbes pendant la préparation des aliments ?

Contrairement aux fines herbes séchées, les herbes fraîches sont généralement ajoutées en fin de cuisson dans les plats afin de préserver leur saveur.

- Ajouter les herbes les plus délicates – persil, basilic, ciboulette, coriandre, feuilles d'aneth et menthe - une ou deux minutes avant la fin de la cuisson ou saupoudrez-les sur les aliments avant qu'il ne soit servis.
- Ajoutez les herbes moins sensibles, tels que le thym, les graines d'aneth, l'origan, le romarin et l'estragon lors des vingt dernières minutes de cuisson.
- Pour certains aliments, comme les pains, les pâtes, ajoutez des herbes en début de cuisson.

Les herbes fraîches peuvent être ajoutées sur les aliments réfrigérés plusieurs heures avant de servir. Prévoyez au minimum deux heures pour que les saveurs se mélangent.

7. Comment congeler ses herbes ?

La congélation est un moyen facile de conserver les fines herbes mais présente certains inconvénients.

Les herbes congelées ne sont généralement pas adaptées comme garniture, car elles deviennent moins présentables quand elles dégèlent. Elles perdent leur couleur et doivent donc être utilisées dans des plats cuisinés.

Afin de préserver la qualité des herbes, la durée de congélation doit être comprise entre deux et six mois maximum.

Voici trois méthodes de congélation des herbes :

1) La méthode la plus simple : utilisez des sacs de congélation

Lavez et égouttez les herbes. Absorbez l'humidité à l'aide d'un essuie-tout propre. Enveloppez quelques brins ou quelques feuilles dans un sac de congélation. Scellez et congelez.

2) Une autre méthode : utilisez les bacs à glaçons de votre congélateur

Lavez les herbes et coupez-les en petits morceaux puis remplissez les sections d'un bac à glaçons à moitié plein. Couvrez les herbes d'eau froide et congelez pour que cela devienne solide. Transférez les cubes congelés dans un sac de congélation en faisant le vide. Utilisez-les dans les soupes, les ragoûts et les sauces. Attention : les herbes peuvent tacher les bacs à glaçons en plastique.

3) Une méthode gain de temps : utilisez les bacs à glaçons et les sacs de congélation

Réduisez en poudre vos herbes dans un mixeur avec une petite quantité d'eau. Versez dans des bacs à glaçons et congelez jusqu'à ce que cela devienne solide. Transférez dans un sac de congélation.

Si vous congelez souvent des herbes, stockez-les en emballages individuels dans un seul grand sac pour les retrouver plus facilement dans votre congélateur.

Quelle méthode fonctionne le mieux ?

Expérimentez-les par vous-même avec de petites quantités d'herbes au début de la saison et dégustez vos herbes un mois ou deux plus tard. Déterminez vos préférences personnelles avant d'investir plus de temps (et d'espace dans le congélateur !) pour des herbes congelées.

Dans le chapitre suivant, je vous invite à découvrir les treize herbes aromatiques que j'ai soigneusement sélectionnées pour vous. Je vous explique les différentes propriétés propres à chaque herbe et je vous fournis des idées recettes pour améliorer votre quotidien et vos repas de fête.

Chapitre 2

À la découverte des herbes aromatiques dans votre cuisine

Dans ce chapitre, j'ai soigneusement sélectionné treize herbes. Je vous propose donc de découvrir une à une les herbes aromatiques suivantes :

1. Persil
2. Laurier
3. Thym
4. Basilic
5. Ciboulette
6. Coriandre
7. Aneth
8. Menthe
9. Origan
10. Romarin
11. Sauge
12. Estragon
13. Sarriette des montagnes

1. LE PERSIL

Propriétés :

Le persil fournit des vitamines qui contribuent notamment à la croissance. Les vitamines sont des substances indispensables en très petites quantités à l'organisme et à sa croissance mais que l'organisme ne peut produire lui-même. En principe, les apports alimentaires sont suffisants et les carences en vitamines sont rares dans les pays industrialisés.

Les feuilles de persil sont riches en vitamines A (antioxydants) et vitamines C (toniques). Elles contiennent deux fois plus de vitamine C que le kiwi et trois fois plus que le citron.

Le persil fournit des vitamines en quantités appréciables :

- Le bêta-carotène est une provitamine A, c'est-à-dire qu'il est transformé en vitamine A dans l'intestin.

- Les vitamines du groupe B sont toutes bien représentées et en particulier :

La vitamine B2 (ou riboflavine) transforme les aliments en énergie.

La vitamine B3 (ou nicotinamide ou vitamine PP : pellagra preventive) est nécessaire à la production d'énergie, au bon fonctionnement du système nerveux et à la multiplication des cellules.

La vitamine B9 (ou acide folique) est nécessaire au renouvellement des cellules.

- La vitamine E (ou tocophérols) est antioxydante. Elle protège les

membranes de la cellule.

Le persil est très riche en minéraux et oligo-éléments : c'est l'un des végétaux frais les plus minéralisés.

Bien que consommé en petite quantité, il permet de faire le plein de potassium (deux à trois fois plus que dans la plupart des légumes frais), de calcium, de magnésium, de phosphore et de fer (il se situe très largement en tête des végétaux frais). Il est aussi très bien pourvu en manganèse, en zinc et en cuivre. Toutes ces substances sont indispensables à notre santé.

Le persil possède plus de fibres que les épinards ou les salades.

Pour bénéficier d'un apport significatif de vitamines, consommez deux à trois cuillerées à soupe bien pleines de persil haché.

La *racine* du persil est utilisée sous forme d'*infusion* comme diurétique (facilite l'élimination).

De plus, le persil contient des antioxydants (lutte contre le vieillissement).

Très bon pour lutter contre l'anémie, il possède aussi un pouvoir tonique et stimulant.

Il est recommandé pour son action résolutive puisqu'il parvient à calmer les inflammations, en *cataplasme* ou en *friction*.

À cela s'ajoute des propriétés sédatives : le persil permet de retrouver calme et sérénité.

Le persil permet également de combattre la mauvaise haleine. Après un repas fortement aillé ou épicé, mâchez quelques brins de persil vous permettra de rafraîchir votre haleine.

Diverses utilisations :

Frais ou déshydraté, le persil constitue un condiment très employé, idéal dans les plats les plus simples.

Comme *condiment*, les feuilles de persil s'emploient entières pour une marinade et finement ciselées dans les cuisines orientale, européenne et américaine.

Le persil peut être utilisé comme *ornement* pour les plats de poissons bouillis ou de viandes bouillies. Une garniture de persil *frit* pendant deux minutes accompagne les plats de poissons frits ou d'autres fritures.

Deux formes de persil sont utilisées :

- le persil à feuilles frisées ou crépues
- et le persil à feuilles plates ou italiennes.

Le **persil frisé** est le plus fréquent. Il est souvent utilisé pour la décoration des plats. Mais le **persil plat ou italien** est plus fortement

aromatisé et parfumé. Il est plus recommandé pour la cuisson.

Conservez-le *ciselé* et recouvert d'huile d'olive dans un bocal au réfrigérateur.

Idées recettes :

Cru, le persil aromatise les crudités, les salades vertes, les salades de pommes de terre, les potages, les sauces, les plats de légumes, de viande et de poisson.

Cuit, il parfume tous vos légumes, vos soupes et vos sauces. Terminez la préparation d'une poêlée par "un hachis d'ail et de persil".

Le persil entre aussi dans la composition de vinaigrettes.

Le persil se mélange très bien à du beurre pommade.

Le persil accompagne les pommes de terre vapeur avec de la chapelure et du fromage.

Il est incontournable pour accommoder votre farce au champignon.

Ses *feuilles* sont délicieuses dans une omelette aux fines herbes.

Il est l'élément indispensable à un bon court-bouillon.

Le célèbre *bouquet garni* se compose de trois brins de persil, d'une branche de laurier et d'un brin de thym attachés ensemble avec une ficelle de boucher. Il aromatise soupes, ragoûts et autres préparations culinaires. Composez des variantes en ajoutant, par exemple, une branche de céleri, la partie verte d'un poireau ou une tige d'origan.

La persillade est composée à parts égales de persil et d'ail hachés. Elle accompagne traditionnellement des tranches de bœuf froid. Ajoutez-la en fin de cuisson aux plats de bœuf (ou d'agneau grillé), au poisson frit, au poulet ou aux légumes. Elle se marie très bien aux poêlées de champignons, aux escargots et aux cuisses de grenouilles.

Le taboulé constitue l'une des meilleures manières de consommer de bonnes quantités de persil. Préparez-le avec du boulgour cuit, des dés de tomate, du persil plat haché, de la menthe hachée (en petite quantité) et des oignons verts émincés. Arrosez de jus de citron et d'huile d'olive et servez bien froid. Si vous aimez le piquant, ajoutez du piment fort.

Idée originale

Ajoutez du persil dans vos plats sucrés, comme les salades de fruits.

Osez l'originalité avec la gelée de persil pour faire le plein de vitamine dès le petit-déjeuner ou la glace au persil, pleine de fraîcheur !

Le saviez-vous ?

Les *graines* du persil sont, elles aussi, consommées comme condiment.

Une bonne quantité de *tiges* de persil permet d'obtenir un potage ultra-

vitaminé.

Les *feuilles* de persil sont utilisées comme *légume* dans la cuisine levantine – cuisine des pays suivants : Turquie, Syrie, Liban, Irak, Jordanie, Territoires palestiniens et Israël – en particulier pour la confection du taboulé libanais.

D'autres variétés sont cultivées pour leurs *côtes* (pétiole des feuilles) : le **persil à grosse côtes** ou le **persil à feuilles de céleri**. Les côtes peuvent être consommées comme légumes, exactement comme les côtes du céleri.

Une variété de persil a été sélectionnée pour sa *racine* comestible : le **persil-racine**. Le persil-racine porte d’autres noms : persil à grosse racine, persil tubéreux, persil bulbeux, persil d'Angleterre, persil d'Allemagne et persil de Hambourg.

Sa racine, allongée et charnue, à chair blanche, d’environ quinze centimètres (15 cm), est croquante et remplie de saveur ! Son goût rappelle le céleri rave, la carotte et le panais avec une petite note persillée en plus.

La racine peut être consommée *crue*, *émincée* ou *râpée* avec un léger assaisonnement citronné. Elle se prépare aussi à la façon du navet. Ajoutez-la à votre salade pour lui apporter du croquant. Consommez-la en *crudité* avec une vinaigrette ou en *légume d'accompagnement*. Faites une rémoulade revisitée ou dégustez-la comme les asperges.

En *carpaccio*, émincez finement la racine à la mandoline, arrosez d’un filet d’huile d’olive et de quelques gouttes de citron, parsemez de fleur de sel puis d’un tour de moulin à poivre.

La racine fait merveille lorsqu’elle est *cuite*.

Cuite, frite, à la vapeur, à l’étouffée, cuite à l’eau, rôtie au four, dans un bouillon, en velouté, poêlée (éventuellement cuit à la vapeur avant) au beurre, au gras de canard ou à l’huile d’olive, agrémentée de lardons, en purée avec des pommes de terre ou des carottes, en gratin, en rémoulade, en salade, en potage, dans un plat mijoté...

Elle est excellente dans un pot-au-feu de légumes anciens, dans des soupes, dans des ragoûts, sautée en petits dés dans un wok, rôtie au four avec une pointe de paprika, poêlée au beurre en purée, mêlée à une poêlée de légumes au thym, en légume pour accompagner un poulet rôti, poêlée à la vapeur ou préparée à la crème comme les salsifis. Le persil-racine accompagne souvent la viande rouge et garnit aussi les omelettes.

Elle permet de réaliser des « chips » très originales et des beignets.

Coupez la racine en tranches et faites-la frire à la manière des

croustilles de pomme de terre.

Faites-en aussi un délicieux dessert crémeux.

2. LE LAURIER

Le laurier-sauce, appelé aussi laurier noble ou laurier d'Apollon, est le seul comestible : en cuisine, il est utilisé comme condiment malgré une légère toxicité.

Attention : toutes les autres espèces (notamment ses cousins : le laurier-rose et le laurier-cerise) sont très toxiques voire mortels et sont uniquement ornementaux.

Propriétés :

Les *feuilles* du laurier-sauce dégagent un arôme très prononcé lorsque vous les brisez, car elles sont riches en huile essentielle. Les fruits en sont pourvus également. C'est cette huile qui confère à l'arbuste des propriétés médicinales reconnues. En effet, le laurier a une action antiseptique, antivirale et bactéricide. Ainsi, il est un remède efficace pour les plaies, les aphtes et les abcès dentaires, entre autres. L'huile de ses fruits est une arme redoutable contre les insectes, les parasites, les poux et les acariens.

Le laurier apporte la sérénité puisqu'il a une action sédative naturelle.

En *infusion*, le laurier rééquilibre le système nerveux dans les cas d'anxiété ou de dépression.

Idées recettes :

Consommez-le pour parfumer vos recettes méridionales. Le laurier-sauce est indispensable au bouquet garni.

Il réveille les soupes à la tomate et les ratatouilles de Provence. Il est parfait pour aromatiser les marinades.

Laissez-le mijoter et son parfum se développera. C’est pourquoi, il se prête très bien aux cuissons à l'étouffée et aux plats tels que les ragoûts, les daubes et le pot-au-feu. Il entre également dans la préparation de pâtés, terrines et autres civets.

Glissez ses feuilles fraîches ou séchées dans les courts-bouillons et plus

généralement dans toutes les eaux de cuisson (pâtes, riz…).

Pour aromatiser subtilement une bouteille de vinaigre ou d’huile d’olive, glissez une feuille à l’intérieur de votre bouteille.

Remplacez les piques en bois ou en métal de vos brochettes par des branches de laurier. Cela permet de parfumer vos brochettes.

3. LE THYM

Propriétés :

Le thym est antiseptique et il a des propriétés antivirales. Il est aussi stomachique, expectorant et antispasmodique.

En *infusion* et en *fumigation*, le thym apaise rapidement les maladies des voies respiratoires : bronchite, rhinites, sinusites, rhume, grippe et asthme.

Une *tisane* de thym sert également à drainer le foie.

Par ailleurs, le thym possède des vertus apéritives mais, surtout, il favorise la digestion, aide à absorber les aliments contenant beaucoup de fer et à lutter contre les problèmes intestinaux.

Pris en *aromate* ou en *infusion*, il désinfecte les voies digestives en association avec le romarin et la sauge. L'infusion de thym peut s'utiliser en bain de bouche en cas d'inflammation des gencives et en gargarisme en cas d'irritation de la gorge ou en cas d'angine.

Le thym a également un effet stimulant : il a un pouvoir contre la fatigue et l'anémie et il favorise la circulation sanguine.

Mais le thym a aussi un effet calmant. Le fait de glisser une branche de thym dans votre oreiller favoriserait un meilleur sommeil.

Idées recettes :

Le thym accompagne merveilleusement les légumes, les ratatouilles, les pâtes, les haricots de Lima, les pommes de terre vapeur, les courges d'été, les viandes (notamment les volailles, l'agneau et les gibiers), les poissons et le riz.

Il donne un parfum incomparable aux légumes du sud : tomate, aubergine, courgette. Assaisonnez vos brochettes et vos farces de thym.

Il parfume les œufs brouillés, les omelettes, les poêlées de légumes auxquelles il apporte une touche provençale et les marinades qu'il protège, en plus, des bactéries grâce à son pouvoir antiseptique.

Avec le persil et le laurier, le thym séché fait partie du *bouquet garni*. Il entre alors dans la préparation des pot-au-feu, des ragoûts et de tout autre plat mijoté, ainsi que des potages. Il se marie très bien à l'ail, aux olives et aux sauces à base de vin.

Utilisez du thym dans une marinade pour le poulet grillé.

Il est utilisé aussi dans les farces et les charcuteries. Le thym s'allie très bien aux grillades et au fromage de chèvre.

Le thym aromatise également de l'huile ou du vinaigre, préalablement chauffés.

Quant au **thym citron**, il est le compagnon idéal des desserts : dans une salade de fruits, dans un sirop ou émietté sur une tarte.

Idées originales :

Accompagnez vos sablés au chocolat d'un sorbet au thym.

Tentez une recette de desserts sucré-salé en testant la crème brûlée au thym-citron !

4. LE BASILIC

Propriétés :

Le basilic recèle de la vitamine A (antioxydant) et de la vitamine C (tonique). Source intéressante de calcium et de phosphore (des minéraux essentiels au bon développement du tissu osseux), le basilic est apprécié pour son arôme citronné et légèrement anisé. Il est l'aromate préféré de la cuisine provençale et italienne.

Le basilic est réputé pour ses vertus thérapeutiques, notamment contre les verrues et la déprime.

Il est utilisé en *infusion* ou en *décoction* pour ses propriétés digestive, apéritive, laxative, tonique et fébrifuge. Il calme aussi efficacement les maux de gorge ainsi que la nervosité.

Enfin, sa richesse en camphre lui confère des vertus anti-rhume (puisqu'il dégage les voies respiratoires) et antiseptique. En *gargarisme*, il soulage les infections buccales et en *cataplasme*, les démangeaisons. Il permet également de combattre la mauvaise haleine.

En été, mettez un pot de basilic sur le rebord de la fenêtre pour tenir mouches et moustiques éloignés !

Le basilic ne se mixe pas, mais se broie dans un mortier avec un pilon.

Idées recettes :

Le basilic accompagne les salades et les plats chauds car il s'associe parfaitement à de nombreux légumes : tomates, aubergines, carottes, épinards, courgettes… et à certains fruits comme la fraise.

Il se marie parfaitement avec le poulet, le canard et le lapin. Il accompagne les coquillages, les poissons, les poêlées de légumes ou de champignons, les sauces (vinaigrettes, au citron, à l'huile d'olive).

Il est délicieux avec les pâtés, les œufs brouillés, les pâtes (notamment les spaghettis), le riz et le fromage (velouté de basilic au parmesan).

Maniez du beurre avec du basilic pilé, du poivre noir et du zeste de citron. Servez sur une viande grillée, du poulet ou des fruits de mer.

Le basilic s'accompagne uniquement des herbes suivantes : le persil, le thym, le serpolet et la sarriette des montagnes et à la rigueur le romarin.

Ajoutez du basilic à des dés de tomates pour obtenir une *sauce* légère et savoureuse pour les salades, les pâtes, les pois ou la courgette.

Utilisez le basilic pour relever le goût de votre garniture pour la bruschetta.

Égayez un saumon en ajoutant une pincée de basilic à une sauce légère à la crème.

Ajoutez du basilic à votre pesto frais (basilic et ail hachés arrosés d'huile d'olive, pignons de pin et parmesan (en plus pour la version italienne).

Le basilic est indispensable à la soupe au pistou. C'est la soupe traditionnelle de la Provence. C'est une soupe qui se déguste exclusivement l'été. Pistou provient du latin Pestare qui signifie « écraser » car il est indispensable d'écraser les feuilles de basilic au mortier pour bien les incorporer à la préparation.

Soupe provençale au pistou : des tomates, des haricots cocos rouges et blancs en demi-sec (ou des haricots rognons et blancs préalablement cuits), des haricots verts, des pommes de terre, du céleri ou de la courgette. Faites cuire dans une bonne quantité d'eau jusqu'à ce que les légumes et les légumineuses soient tendres. Préparez également une pâte composée de basilic et d'ail écrasés dans un mortier et adoucie d'un peu d'huile d'olive, que vous déposez au fond de la soupière avant de verser la soupe dessus. Saupoudrez de gruyère ou de parmesan râpé et servez. Ajoutez des coquillettes à la soupe vers la fin de la cuisson.

Sauce pesto : pilez une douzaine de feuilles de basilic avec une gousse d'ail, un peu de gros sel, une poignée de pignons, du pecorino (ou du parmesan râpé). Ajoutez de l'huile d'olive goutte à goutte en battant énergiquement. Assaisonnez de poivre fraîchement moulu. Ajoutez à de la soupe ou servez sur des pâtes.

Pistou (sud de la France) : c'est une recette proche du Pesto italien, mais se prépare sans les pignons, pour accompagner les soupes d'été de légumes et de haricots blancs, les pâtes, les beignets de courgette ou d'aubergine.

Vinaigre au basilic pourpre : laissez les feuilles macérer dans le vinaigre. Elles lui conféreront couleur et saveur. Utilisez ce vinaigre dans les

sauces à salade ou pour déglacer une poêle.

Préparez un *carpaccio* de fraises au basilic et au vinaigre balsamique.

Ajoutez une branche de basilic dans une bouteille de vinaigre pour l'aromatiser subtilement.

Conservez-le un an haché dans l'huile d'olive : hachez en versant l'huile au fur et à mesure dans un hachoir à viande pour éviter toute oxydation et préserver la fraîcheur des arômes. Ajoutez à la fin une cuillère à soupe de sel par litre d'huile pour améliorer la conservation. Mettez en pot. L'huile doit toujours recouvrir parfaitement les feuilles.

Préparez un *carpaccio* de magret de canard au basilic.

Alternez des tranches de tomates, des tranches de bocconcini et des feuilles de basilic frais. Nappez le tout d'huile d'olive et dégustez ce plat aux couleurs du drapeau italien.

Osez le basilic dans les *sorbets* ou les granités.

En *infusion* après un repas riche, à raison d'une cuillerée à café par tasse d'eau bouillante, le basilic favorisera votre digestion.

5. LA CIBOULETTE

Propriétés :

La ciboulette contient des antioxydants.

Elle se commercialise fraîche sous forme de bottillons ou après préparation industrielle (surgélation, lyophilisation, déshydratation).

Il existe différentes variétés de ciboulettes :

- la ciboulette à feuilles fines
- la ciboulette à feuilles moyennes
- la ciboulette à feuilles grosses.

La ciboulette à feuilles fines et à feuilles moyennes conviennent pour les plats de saison.

La ciboulette à feuilles grosses se prête bien à la congélation.

Idées recettes :

Les feuilles fraîches sont utilisées, *crues*, ciselées, pour aromatiser les crudités, les salades, et diverses préparations culinaires.

Utilisez-les également en *condiment* dans les recettes de viandes. Elles serviront à aromatiser le lapin et le lièvre (ce qui a donné le nom de civet).

La ciboulette accompagne très bien les pommes de terre (pilées et garnies de ciboulette ou en robe des champs avec une sauce à la crème et à la ciboulette) et les tomates.

La ciboulette relève les omelettes, les courts-bouillons et les sauces. Préparez un filet de dorade en escabèche (ou un mignon de porc confit au gingembre) avec des pennettes au jus de ciboulette. (Les pennettes sont des petites pâtes élancées, taillées en biseau aux extrémités et striées sur toute la longueur. Leurs rainures permettent d'y verser différentes sauces.)

Servez-vous des feuilles émincées de la ciboulette pour vos farces et vos beignets.

Vous connaissez sûrement le fromage blanc assaisonné à la ciboulette car c'est un grand classique !

6. LA CORIANDRE

Propriétés :

De nombreuses vertus sont traditionnellement attribuées à la coriandre, cultivée comme plante médicinale depuis l'Antiquité. Elle est surtout connue pour ses propriétés digestives et carminatives (qui favorisent l'expulsion des gaz intestinaux).

La coriandre est stomachique. Ses fruits sont employés dans le traitement des troubles digestifs (ballonnements, lenteur de la digestion, flatulences, spasmes). Pour cet usage, elle est officiellement classée comme plante médicinale en France et en Europe. Elle est fréquemment utilisée en association avec d'autres plantes facilitant la digestion : angélique, aneth, fenouil, anis vert, carvi, badiane, etc.

La coriandre est réputée stimulante et excitante. C'est un des constituants de l'Eau de mélisse des Carmes, un remède cordial et tonifiant.

Consommée en grande quantité, elle pourrait avoir un effet narcotique.

Elle est utilisée pour lutter contre l'anxiété et les insomnies.

En *poudre* ou sous forme d'*huile essentielle*, elle est utilisée pour masquer le goût ou l'amertume d'autres plantes (Séné, Rhubarbe).

Fraîche, elle est réputée diurétique.

De nos jours, elle est employée en phytothérapie, en homéopathie, et en aromathérapie. Ce sont principalement ses fruits entiers ou en poudre et son huile essentielle qui sont utilisés.

La coriandre entre couramment dans la composition des *tisanes* facilitant la digestion disponibles dans le commerce.

La coriandre est également un atout haleine fraîche grâce à ses fonctions dépuratives. Elle débarrasse la bouche des toxines responsables de la mauvaise haleine et l'assainit. Pour vous rafraîchir, croquez une ou deux graines au goût d'agrumes et de poivre.

La coriandre contient plusieurs composés antioxydants.

Les feuilles sont riches en vitamine K jouant un rôle dans la coagulation sanguine et participant dans le développement des os.

Les *feuilles* contiennent de la béta-carotène, provitamine de la vitamine A jouant un rôle essentiel dans la vision, la santé de la peau et des muqueuses, la formation des os et le fonctionnement du système immunitaire.

Précautions :

- La coriandre fraîche est susceptible de provoquer des réactions allergiques chez les personnes hypersensibles aux ombellifères.
- La présence de vitamine K est à prendre en compte lors de traitements anticoagulants (antivitamines K).

Origine :

Son origine est assez incertaine. Elle est présente dans de très nombreuses zones tempérées à travers le monde.

Mode de préparation :

Moulue, elle se glisse dans les préparations du curry vert.

En *feuille*, elle garnit de nombreux plats, notamment mexicains, asiatiques, méditerranéens et des Caraïbes.

Une *poudre* de coriandre et d'ail est utilisée dans la préparation de nombreux plats comme le couscous.

Ajoutez des *graines* de coriandre moulues dans les lentilles ou les autres légumineuses au moment de les faire cuire pour en faciliter la digestion.

Idées recettes :

Les *graines* de coriandre sont présentes dans les biscuits, les gâteaux, la pâte à gâteau oriental, le pain d'épices, les salades de fruits ainsi que dans les plats mijotés (tajines), le couscous, la choucroute et autres ragoûts.

Elles agrémentent les saucisses ou les terrines.

Une fois les graines grillées et moulues, elles accompagnent les viandes blanches.

Les *feuilles* de coriandre accompagnent les sauces salsas mexicaines et les tomates.

Elles permettent également d'aromatiser les soupes, les bouillons, et courts-bouillons, les marinades, les sauces, les omelettes, les salades, les plats en sauce, la purée de pommes de terre, le riz…

Elles agrémentent aussi certains crustacés et les grillades.

Les *feuilles et les tiges* sont des ingrédients indispensables pour les « curry verts » thaï et les différents « chutneys » indiens.

Les *racines* de coriandre sont essentiellement utilisées dans les cuisines thaï et indienne.

Lavez soigneusement les racines, puis écrasez-les dans le mortier avec d'autres ingrédients, tels que l'ail, le cumin, la citronnelle, le piment ou le poivre.

7. L'ANETH

Propriétés :

Ses propriétés sont stomachique, digestive (très utile, notamment pour faciliter la digestion des concombres, cornichons et légumineuses), stimulante, apéritive, carminative (qui favorise l'expulsion des gaz intestinaux), antispasmodique, diurétique, anti-inflammatoire, galactagogue (lactation), calmante et sédative (préparant au sommeil).

Utilisé en *infusion*, l'aneth constitue un excellent stimulant du système digestif.

En *infusion*, ses *graines* permettent d'arrêter le hoquet, le mal de tête et la toux des enfants. Mâchez des graines d'aneth après un repas permet de s'assurer d'une bonne digestion.

Autres indications : dyspepsie, vomissements d'origine nerveuse, flatulences, insuffisance hépatobiliaire, météorisme abdominal, borborygme, spasmes, crampes et antiseptique intestinal.

Les feuilles et les graines vous permettent de garder une haleine fraîche.

Mode de préparation :

Pour sécher l'aneth, procédez ainsi : suspendez ses ombelles tête en bas dans une pièce chaude et aérée, en plaçant un plateau en-dessous

afin de récupérer les capsules, qui contiennent les graines. Une fois séchées, gardez les feuilles et les graines à l'abri de la lumière dans un bocal hermétique.

Idées recettes :

Employez les feuilles, fraîches ou séchées pour aromatiser les poissons crus, cuits, et marinés (hareng, truite et saumon), les crustacés, les volailles grillées, les boulettes de viande, les marinades, les œufs et les sauces à la crème.

L'aneth parfume agréablement les salades vertes (notamment le mesclun) et les salades de fruits estivales. Dégustez-la en salade avec des concombres à la crème.

L'aneth accompagne plus particulièrement les carottes, les haricots verts, les pommes de terre, les tomates et le fromage.

Vous pouvez ajouter quelques branches d'aneth dans votre bouteille de vinaigre de cidre, dans votre bouteille de vin, dans votre bouteille d'huile d'olive, dans votre bocal à cornichons et dans votre bocal de légumes au vinaigre.

Malaxez un fromage de chèvre frais avec de l'aneth, du citron et du sel. Garnissez-en des toasts grillés et parsemez de dés de saumon fumé.

Les graines de l'aneth parfument les pains, les pâtisseries, les ragoûts, les feuilles de vigne, les épinards, le riz et la choucroute. Ses graines servent également à parfumer les liqueurs et les confitures.

Les graines moulues entrent dans la composition du curry.

8. LA MENTHE

Propriétés :

La menthe a de nombreuses propriétés : digestives, antispasmodiques (ou spasmolytiques), carminatives, antiseptiques (notamment des voies respiratoires et digestives), analgésique, anesthésique, toniques et stimulantes. Elle participe à l'équilibre digestif et améliore le tonus général.

Elle a des propriétés très stimulantes pour l'appareil digestif. Après un repas trop copieux, une infusion de verveine-menthe permet de lutter contre l'indigestion et les troubles gastriques comme les brûlures d'estomac et les crampes.

Son apport en antioxydants en fait un assaisonnement santé.

La menthe pouliot est conseillée contre la toux et l'enrouement, contre la grippe et le rhume. Dans ces cas, faites des *inhalations* de vapeurs.

Quant à la menthe poivrée, elle est cultivée pour les besoins pharmaceutiques (notamment contre les démangeaisons). Elle renferme de 44 à 83 % de menthol (essence contenue dans la menthe), à l'origine de la sensation de fraîcheur ou de froid (car stimulant les mêmes récepteurs que ceux dans la bouche qui sont sensibles au froid).

Pour son effet « rafraîchissant », le menthol, est très employé dans les dentifrices et les bains de bouche car il purifie l'haleine.

Idées recettes :

La menthe verte est employée très couramment dans les cuisines

méditerranéennes (dans le thé à la menthe ou le taboulé) et asiatiques avec les nems et les salades.

La menthe est utilisée dans les *boissons* : alcool de menthe et sirop de menthe. Elle est aussi utilisée en cocktail.

La menthe est également utilisée pour aromatiser les glaces, les sorbets, les yogourts glacés.

En *infusion*, la menthe est rafraîchissante l'été et réconfortante l'hiver.

Elle assaisonne les omelettes, les pommes de terre, les carottes, les petits pois, les petits oignons braisés, les salades et le persil. La menthe rehausse certaines marinades, les soupes – notamment la soupe aux pois verts – les salades de fruits à base de melon et de pastèque et les fraises.

Utilisez la menthe pour relever une salade de concombre avec une sauce au yaourt ou à la crème.

La menthe est excellente dans une salade de haricots verts cuits quelques minutes et coupés en tronçons, auxquels vous ajouterez de fines tranches d'oignon rouge, du fromage feta, quelques noix rôties à sec dans la poêle, et une bonne quantité de feuilles de menthe ciselées. Arrosez de vinaigrette.

Taboulé : cette salade se prépare avec du boulgour, des dés de tomates, de l'oignon émincé, du jus de citron, de l'huile d'olive, et de la menthe et du persil frais hachés. À défaut de menthe fraîche, prenez de la menthe séchée.

La *menthe séchée* peut être consommée en guise de condiment pour les rôtis, les grillades d'agneau ou de mouton, les boulettes de viande et les kebabs. Elle permet également de préparer des *tisanes* digestives.

Enfin, la menthe poivrée, la plus odorante, intervient dans la fabrication des *liqueurs* et des *confiseries* : bonbons, chocolats, fondants, chewing-gums, pastilles à la menthe forte... Elle peut être associée à la réglisse.

Recette originale : smoothie aux fraises

Préparation pour une personne

1 tasse de fraises non sucrées surgelées ou fraîches

1 cuillère à café de feuilles de menthe hachées grossièrement

1/2 tasse de pur jus d'orange à 100%

1/2 tasse de yaourt à la vanille à faible teneur en gras

Mixez les fraises, les feuilles de menthe, le jus d'orange et le yaourt jusqu'à l'obtention d'une consistance épaisse et lisse.

Garnissez le smoothie avec un brin de menthe fraîche pour apporter une note rafraîchissante et pour l'attrait visuel supplémentaire.

Versez votre smoothie dans deux verres de type fantaisie et servez-le comme dessert pour deux personnes après un repas.

9. L’ORIGAN

Propriétés :

Souvent confondu avec la marjolaine, l'origan se révèle pourtant beaucoup plus efficace pour stimuler la digestion. À consommer de préférence lorsqu'il est frais.

L’origan a plusieurs propriétés : il est particulièrement riche en antioxydants. Il a un pouvoir antalgique. Cette action antidouleur s'associe à ses vertus antiseptiques et antispasmodiques. Il est donc incroyablement efficace en cataplasme pour assainir des plaies et des morsures ou pour soulager des muscles contractés. Il s’emploie aussi en infusion et en décoction pour soigner de nombreux maux de la vie quotidienne. Il a également des propriétés antibactériennes.

De plus, il a une action stimulante sur les fonctions digestives et biliaires. Boire son infusion permet alors d'éviter les désagréments d'un repas trop copieux ou d’une digestibilité fragile.

Enfin, l'origan est un tonique : il est un véritable coup de fouet contre les maux de l'hiver. Expectorant et antitussif, il est l'allié des enrhumés et des personnes sujettes à des bronchites chroniques. Il a une action bénéfique sur l'asthme.

Il est donc utilisé en infusion en cas de rhume, de grippe, et pour stimuler la digestion.

Consommez-le en froissant ses fleurs qui dégagent beaucoup plus d'arômes et de goût que les feuilles.

Idées recettes :

L’origan accompagne à merveille tous les plats d'origine méditerranéenne, à base de tomates (notamment la ratatouille), de fromage frais (comme la mozzarella), d'huile d'olive... Il est indispensable à la pizza napolitaine et à la pissaladière provençale. Il relève parfaitement les olives noires des apéritifs et il excelle sur les grillades, notamment les côtelettes d'agneau, dans les ragoûts, les salades vertes, les salades de tomates et les crudités auquel il donne un goût subtil.

L’origan fait des merveilles dans les plats à base d’agneau, de porc, de poulet et d’oie.

En charcuterie, il parfume les saucisses ou les farces.

L’origan convient parfaitement dans les omelettes et autres mets à base d’œufs, les haricots verts, les champignons, les pâtes, la polenta et le riz.

L'origan est très apprécié dans les sauces tomates et se marie très bien avec le basilic et le thym. Il accompagne parfaitement les légumes grillées au four, tels que les poivrons.

La salade de chou prend une tout autre allure lorsque vous l’assaisonnez avec de l’origan.

Essayer cette herbe dans la soupe de haricots noirs. Cela vaut vraiment le détour ! « Le haricot noir est un haricot de taille moyenne, de couleur noire, ovale et à la saveur douce. C'est le plus consommé en Amérique du Nord comme en Amérique du Sud. Au Mexique, il est utilisé dans les plats, dans les soupes et aussi dans les salades. Temps de cuisson, environ 1 heure » (définition wikipédia).

Mixez l’origan avec de l'huile d'olive et du citron pour obtenir une marinade grecque pour les viandes et les poissons.

L'origan permet d'aromatiser l'huile d'olive. Mettez une branche dans une bouteille et elle développera tout son parfum au fil du temps et apportera une touche décorative.

Parfumer également votre vinaigre : lavez et séchez les herbes puis versez le vinaigre tiédi dessus dans un bocal. Exposez-le, fermé, au soleil et remuez-le tous les jours pendant deux semaines. Filtrez et transvasez dans une bouteille en ajoutant une branche à l'intérieur et c'est prêt !

L’origan est présent dans les soupes, les salades de pommes de terre, les sandwiches aux tomates et dans les sauces salsas mexicaines.

10. LE ROMARIN

Propriétés :

Appelé aussi « l'herbe aux couronnes », le romarin est une plante aromatique appréciée pour ses vertus antispasmodiques et stimulantes. Véritable allié pour lutter contre les problèmes digestifs, le romarin se consomme séché ou frais.

Cette herbe condimentaire se retrouve dans la cuisine méditerranéenne. Une variété améliorée se cultive dans les jardins.

Contenant des flavonoïdes, il a en une action antispasmodique et stimulante sur le système nerveux. Il est d'ailleurs utilisé pour soulager les tensions, musculaires ou nerveuses. C'est la raison pour laquelle il est volontiers préconisé lors de fatigues et de déprimes passagères.

Par ailleurs, le romarin contient des acides phénols, substances qui ont pour effet de stimuler les sécrétions biliaires et d'en faciliter l'expulsion. Il a donc une propriété stomachique. Il constitue un allié pour tous ceux qui souffrent de problèmes digestifs et gastro-intestinaux. En plus, il possède aussi un effet diurétique. En *infusion* ou *décoction*, le romarin est un véritable chasseur de toxines.

Pour finir, le romarin est anti-inflammatoire et antirhumatismale. Il possède également les propriétés suivantes : dépurative, astringente, aromatique et antioxydante.

Glissez des feuilles de romarin à l'intérieur d'un petit sachet dans votre penderie pour tenir les mites à distance de votre linge.

Idées recettes :

Les branches s'emploient généralement comme aromate par infusion dans les ragoûts, les civets, les soupes et les sauces.

Le romarin relève les mets salés en leur apportant une touche provençale.

Cuit, il relève le goût des légumes cuits à la vapeur.

Ciselé, il assaisonne très bien les salades, les grillades, l'agneau, les viandes blanches (notamment le poulet) et le riz. Il est parfait pour accompagner du porc, du poisson, des pommes de terre rôties, des soupes, des ragoûts et des tomates.

Avant la cuisson, ajoutez du romarin à un gigot d'agneau, disposez-le sur des pommes de terre vapeur ou au four. Pour les côtes d'agneau, servez le romarin en marinade d'huile d'olive et d'ail.

Utilisez le romarin pour parfumer les grillades. Quelques branches sont utilisées dans la confection d'une marinade ou une branche comme pinceau pour enduire la pièce à griller de marinade.

Apportez une touche originale et parfumée à vos barbecues en substituant des tiges de romarin aux traditionnels piques en bois ou en métal. Ôtez les feuilles (sauf celles d'une extrémité) avant d'embrocher vos légumes. Fumez la viande ou le poisson en déposant quelques branches sur les charbons ou en petite quantité dans un fumoir.

Les *fleurs* ont une saveur plus douce que les branches et se consomment crues, saupoudrées pour parfumer un plat ou un dessert.

Pour obtenir une *boisson* fortifiante, mettez-le à macérer pendant plusieurs semaines dans du vin rouge. Quelques gorgées suffiront à vous rendre votre vigueur évanouie.

Idée originale :

Parsemez vos *desserts* de romarin ! Réveillez vos préparations à base de fruits : compotes, confitures et tartes, notamment aux abricots, aux figues et aux pêches. Associez-le au chocolat noir et aux ganaches.

Mariez-le à la cannelle : vous obtiendrez un résultat inoubliable !

Par ailleurs, faites-le infuser dans vos flans, vos crèmes, vos glaces et certaines confitures pour les aromatiser de son doux parfum. Dans la tradition gastronomique provençale, il entre dans la préparation de sablés aux agrumes. Enfin, le romarin est une plante très mellifère. Les abeilles en tirent un miel très parfumé. Le *miel de romarin* ou *« miel de Narbonne »* est réputé.

11. LA SAUGE

Propriétés :

La sauge est une plante médicinale utilisée en usage interne comme antitranspirant et en usage externe comme désinfectant pour la bouche.

C'est une des fines herbes les plus riches en composés antioxydants.

Aujourd'hui, ses vertus sont redécouvertes en matière de nutrition, car sa petite graine ovale ou ronde (d'environ un millimètre (1 mm) de diamètre), généralement grise, mêlée de taches noires ou blanches, et qui se consomme de la même façon que le riz ou la semoule de blé, est très riche en acides gras polyinsaturés (dont plus de 60% d'oméga-3).

Son goût est puissant, légèrement amer et camphré.

Idées recettes :

Elle se marie bien avec le porc et les plats à base de volaille (poulet, dinde, canard). Elle sert d'assaisonnement pour les farces.

C'est l'herbe idéale pour accompagner une escalope de veau.

Elle donne de la personnalité à la fougasse, au pain, à la polenta, à l'aubergine et aux pommes de terre.

En *infusion*, elle complète agréablement le repas du soir.

12. L'ESTRAGON

Propriétés :

Connu pour ses propriétés antioxydantes et sa forte teneur en fer, l'estragon serait efficace pour lutter contre le diabète.

Depuis des siècles, l'estragon est apprécié pour ses vertus médicinales.

Il a la particularité de mettre fin au hoquet. Pour cela, mâchez ses *feuilles*. L'estragon permet également de garder une haleine fraîche.

En *infusion*, cette plante est un excellent antispasmodique, capable de détendre le système nerveux et de combattre l'insomnie. Elle parvient aussi à soulager les contractures musculaires et les douleurs dues à l'arthrose.

Enfin, l'estragon est un stimulant général et digestif, grâce à sa grande richesse en vitamine C. Ses vertus digestives sont nombreuses. Il permet de retrouver l'appétit, favorise la digestion, aide à l'évacuation des gaz intestinaux et calme les spasmes douloureux.

Également diurétique et vermifuge, il assure le bon fonctionnement du transit intestinal, qu'il purifie.

L'ajout d'estragon aux aliments permet de contribuer à l'apport en antioxydants.

Idées recettes :

Les feuilles d'estragon se conservent après séchage à l'ombre, réduites en poudre, dans des boîtes hermétiques. Elles peuvent aussi se congeler.

La cuisine française fait la part belle à cette herbe qui entre dans la composition de nombreux mélanges aromatiques :

- herbes de Provence,
- fines herbes (comme la ciboulette, le cerfeuil, le persil),
- et variante du bouquet garni pour les pot-au-feu et les ragoûts.

L'estragon a la particularité de se glisser sous la peau de toutes les volailles où il développe tout son arôme. Il est idéal aussi pour farcir les poissons blancs.

Les *feuilles* d'estragon aromatisent les plats (lasagne, crudités, soupes, notamment la soupe aux poireaux et aux pommes de terre).

En *sauce*, il accompagne les viandes (notamment le poulet), les œufs, les poissons, les fruits de mer et les légumes grillés. Il participe à la saveur principale de la sauce béarnaise. Il donne aussi une touche agréablement anisée et poivrée aux sauces gribiche, tartare, ravigote et rémoulade.

Le poulet à l'estragon est un classique de la cuisine française : tapisser l'intérieur du poulet de beurre malaxé avec de l'estragon et cuire au four. Servir avec une sauce composée de bouillon, d'un peu de crème fraîche et d'estragon.

L'estragon rehausse la saveur des omelettes et des champignons.

Il rehausse également la saveur des salades, notamment la salade de haricots blancs, thon, poivron doux et tomates, présentée sur un lit de salade verte. Il permet ainsi de remplacer le sel et le poivre.

Hachez-le et mélangez-le avec du yaourt épais ou du fromage blanc.

Servez-le aussi en trempette ou sur des canapés.

Les petits cornichons français sont généralement aromatisés avec de l'estragon, ce qui leur confère un parfum exceptionnel. L'estragon parfume très bien la moutarde.

Faites macérer une branche d'estragon dans votre vinaigre de vin blanc. Portez-le à ébullition, laissez tiédir puis remplissez-en les bouteilles, bouchez et conservez à l'abri de la lumière. Servez-vous de ce vinaigre pour assaisonner les salades ou pour déglacer une poêle. Si vous le souhaitez, ajoutez-y une échalote grise.

13. LA SARRIETTE DES MONTAGNES

Propriétés :

La sarriette des montagnes est une plantes aromatique, condimentaire et médicinale.

La sarriette est digestive, stimulante, carminative et tonique. Elle produit une huile essentielle aux propriétés antibactériennes et antifongiques.

Elle est donc utilisée comme aide à la digestion pour éviter les ballonnements et les gaz.

La sarriette des montagnes (appelée aussi sarriette vivace) est moins aromatique que la sarriette des jardins (appelée aussi « sarriette commune ») mais elle a une saveur plus piquante et plus poivrée que cette dernière.

La sarriette des montagnes est mellifère.

Idées recettes :

Les feuilles de la sarriette sont utilisées comme condiment pour relever les grillades, les plats de haricots secs, les ragoûts, les légumes et les sauces.

Conclusion

Ce guide vous a permis de découvrir (ou de redécouvrir) les herbes aromatiques.

Vous savez maintenant comment agrémenter vos plats facilement et rapidement pour qu'ils soient délicieux et fassent le bonheur de votre entourage.

Nous avons vu les merveilleuses et nombreuses possibilités de cuisiner avec les herbes aromatiques.

Ce voyage bucolique a réveillé vos sens, notamment la vue, l'odorat, le toucher, le goût et a attisé votre imagination. À vous maintenant de vous inspirer de toutes ces idées pour révéler votre originalité et surprendre vos convives lors de vos prochains barbecues, soupes, ragoûts et pour améliorer vos spécialités et votre quotidien.

De plus, en prenant le meilleur de la nature, vous avez pris conscience qu'il est possible d'améliorer votre santé.

Je suis heureuse d'avoir parcouru ce voyage de saveur, d'odeur et de surprises en votre compagnie.

Si vous souhaitez nous retourner un commentaire, apportez une précision, nous faire parvenir une photographie de vos réalisations ou toute autre information utile, n'hésitez pas à mettre un commentaire.

Libérez votre imagination et… bonne santé et bon appétit !